

بنام خدا

سلامت سالمندان

پیری یک فرآیند طبیعی از تغییرات مربوط به زمان است که با تولد شروع شده و در سراسر زندگی ادامه می‌یابد. سن پیری مرحله نهایی زندگی است. امروزه تعداد سالمندان در کلیه کشورهای جهان در حال افزایش است، سالمندان یکی از اقشار جامعه هستند که به مراقبت‌های ویژه نیازمندند. خوشبختانه با توجه به فرهنگ اصیل ایرانی و در سایه تعالیم اسلامی این قشر در کشور ما از احترام خاصی برخوردارند و اغلب در خانواده زندگی می‌کنند. مراقبت از سالمندان نیاز به آگاهی‌های فنی و پیچیده ندارد. اگر اطرافیان، افراد خانواده و فرد سالمند بعضی از نکات را بدانند و رعایت کنند، میتوان از بسیاری از حوادث ناگواری که برای سالمندان رخ میدهد پیشگیری نمود و شرایطی را فراهم ساخت که سالمند خود را در خانواده فرد مفیدی احساس کرده و سربار نداند.

• پیامهای اساسی برای حفظ سلامت سالمندان

- ۱) زندگی فعال باید حفظ شود، از خوابیدن و استراحت زیاد اجتناب کنید.
 - ۲) قدم زدن بهترین نوع ورزش است. در صورت محدودیت حرکت مفصلها و در مورد انجام سایر حرکات ورزشی با پزشک مشورت کنید. از انجام ورزشهای سنگین باید احتراز نمود.
 - ۳) بهداشت فردی بسیار مهم است. استفاده منظم از حمام بخصوص در صورت بی‌اختیاری ادرار مهم است. به خاطر بسپارید که پوست در سنین بالا خشک میشود بنابراین از استفاده زیاد از صابون بپرهیزید.
 - ۴) خواب خوب در شب بدون استفاده از داروهای خواب‌آور اهمیت دارد. داشتن یک برنامه روزانه فعال، خواب خوب شب را تضمین می‌کند.
 - ۵) اجابت مزاج منظم در سنین بالا اهمیت دارد. زیرا سالمندان معمولاً به یبوست مبتلا میشوند. مصرف کافی مایعات و میوه‌هایی مانند: گلابی رسیده، آلو و آلوژرد، انجام ورزش، در نظر گرفتن زمان منظم برای رفتن به توالت تا حد زیادی یبوست را کاهش می‌دهد.
 - ۶) توصیه می‌گردد سالمندان حتی اگر تشنه نباشند آب، مایعات و آب‌میوه به مقدار مکرر بنوشند. استفاده از مایعات موجب زیادی ادرار شده و از ابتلا به عفونت‌های ادراری که در این سنین بسیار اتفاق می‌افتد جلوگیری می‌نماید.
 - ۷) آب و هوای زیاد سرد و زیاد گرم مناسب سالمندان نیست.
 - ۸) در صورت احتیاط‌های ایمنی می‌توان از بسیاری از حوادث دوران پیری جلوگیری کرد. با اندکی مراقبت از سالمندان در خانواده می‌توان از بروز شرایط خطرآفرین پیشگیری نمود زیرا بسیاری از حوادث سالمندان، در خانه اتفاق می‌افتد.
- به منظور پیشگیری از حوادث در سالمندان توجه به این نکات ضروری است:
- در زمان رفت و آمد در منزل مخصوصاً استفاده از پله‌ها مطمئن شوید که نور کافی وجود دارد، مخصوصاً هنگام پایین آمدن از پله‌ها مواظب باشید.

- همیشه به خاطر داشته باشید که فرش و موکت و سایر زیر اندازها می‌توانند بر روی کف زمین بلغزند و باعث سر خوردن و افتادن شما شوند.
- هنگام راه رفتن روی سطوح خیس و لغزنده مانند کف حمام باید بسیار مواظب باشید.
- برخاستن ناگهانی از خواب و یا از حالت نشسته به حالت ایستاده ممکن است موجب عدم تعادل شما شود. بنابراین از انجام حرکات سریع بپرهیزید.
- هنگام عبور از خیابان می‌توانید با رعایت احتیاط‌های لازم از بروز حوادث خیابانی پیشگیری کنید.
- در هنگام آشپزی ممکن است سوختگی اتفاق افتد، لذا فوق‌العاده محتاط باشید.
- ۹) برای جلوگیری از خطرات ناشی از مصرف نامناسب داروها به نکات زیر دقت کنید:
تمام داروها فقط باید با دستور پزشک مصرف شود. بهتر است داروها زیر نظر یکی از اعضا جوانتر خانواده مصرف شود:
- از مصرف داروهای غیر معمول پرهیز کنید.

• توصیه‌های مهم تغذیه‌ای برای سالمندان

- برنامه‌های غذایی سالمندان باید حاوی مواد غذایی غنی از ویتامین‌ها و املاح (به ویژه کلسیم و آهن) مانند شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات باشد.
- با توجه به اینکه جویدن غذا برای سالمندان مشکل است مصرف غذاهای نرم و آبمیوه توصیه می‌شود.
- در سالمندان مبتلا به فشارخون بالا، رژیم غذایی کم نمک و در صورت نیاز کاهش وزن پیشنهاد می‌گردد.
- سالمندان بایستی از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز نمایند.
- توصیه می‌شود حتماً روزانه از سبزیجات و میوه‌جات تازه استفاده شود.
- ۱۰) رژیم غذایی صحیح در مناسب نگه داشتن شرایط جسمی در سنین بالا نقش مهمی دارد.
- غذاهایی را انتخاب کنید که با فعالیت بدنی شما سازگار باشد.
- به یاد داشته باشید:
- بسیاری از سالمندان ممکن است به بیش از یک اختلال مبتلا باشند. با توصیه‌های پزشکی مناسب و شیوه‌های مناسب زندگی، فرد سالمند می‌تواند فعال بوده و زندگی سالمی داشته باشد.
- اجتناب از تنهایی و گوشه‌گیری مهم است تلاش کنید موفق باشید و با خویشاوندان و همسایگان تماس برقرار کنید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان فجر

اردیبهشت سال ۱۳۹۵